КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

- **Викладач:** *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Соколова Ольга Валентинівна*
- **Кафедра:** *ТМФКіС, IV корпус ЗНУ, ауд. 303 (3-й поверх)*
- **E-mail:** *sokolovaznu@gmail.com*

- ***Мета*** *викладання навчальної дисципліни «Контроль фізичного стану різних груп населення»* полягає у формуванні у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти системи поглиблених теоретичних знань і практичних умінь щодо оцінювання, контролю та моніторингу фізичного стану осіб різного віку, статі, рівня фізичної підготовленості й стану здоров’я;

оволодінні сучасними методами діагностики фізичного розвитку, функціонального стану організму та фізичної працездатності; формуванні здатності аналізувати й інтерпретувати результати комплексного обстеження, визначати індивідуальні особливості та потреби різних груп населення, обґрунтовувати рекомендації щодо оптимізації рухової активності, корекції фізичного стану та підвищення рівня здоров’я з урахуванням вікових, статевих і функціональних особливостей організму.

- *Основні **завдання** вивчення дисципліни «Контроль фізичного стану різних груп населення»* полягають у:
- 1. Формуванні у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань про закономірності фізичного розвитку, функціонального стану організму та фізичної працездатності осіб різних вікових і соціально-демографічних груп.
- 2. Ознайомленні із сучасними підходами, методами та засобами комплексного контролю фізичного стану різних груп населення.

- 3. Опануванні методик оцінювання фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.
- 4. Формуванні практичних умінь і навичок проведення антропометричних вимірювань, функціональних проб, тестування фізичних якостей та визначення рівня фізичної працездатності.

- 5. Набутті здатності здійснювати комплексний аналіз та інтерпретацію результатів контролю фізичного стану з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних і функціональних особливостей обстежуваних.
- 6. Вивченні критеріїв і нормативних показників оцінювання фізичного стану дітей, підлітків, осіб молодого та зрілого віку, людей похилого віку, а також осіб з особливими потребами та відхиленнями у стані здоров’я.

- 7. Засвоєнні принципів організації поточного, оперативного й етапного контролю фізичного стану та моніторингу змін показників під впливом фізичних навантажень і рухової активності.
- 8. Розвитку вмінь використовувати сучасні діагностичні технології, інформаційні системи та цифрові засоби для збору, обробки й аналізу даних про фізичний стан людини.

- 9. Формуванні здатності визначати індивідуальні потреби різних груп населення, обґрунтовувати рекомендації щодо оптимізації рухової активності та розробляти програми корекції й покращення фізичного стану.
- 10. Формуванні професійної компетентності щодо застосування результатів контролю фізичного стану для підвищення ефективності оздоровчої, фізкультурно-спортивної та реабілітаційної діяльності з дотриманням принципів безпеки, індивідуалізації та наукової обґрунтованості.